

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah investasi sumber daya manusia jangka panjang yang mempunyai nilai strategis bagi kelangsungan peradaban manusia di dunia. Salah satu komponen penting dalam pendidikan adalah guru. Guru dalam konteks pendidikan mempunyai peranan yang besar dan strategis. Hal ini disebabkan gurulah yang berada di barisan terdepan dalam pelaksanaan pendidikan. Gurulah yang langsung berhadapan dengan peserta didik untuk mentransfer ilmu pengetahuan dan teknologi sekaligus mendidik dengan nilai-nilai positif melalui bimbingan dan keteladanan (Kunandar, 2009).

Guru menurut UU no. 14 tahun 2005 adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini melalui jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Standar kompetensi guru menurut Direktorat Tenaga Kependidikan Depdiknas (2003) meliputi empat komponen yaitu pengelolaan pembelajaran, pengembangan potensi, penguasaan akademik dan terakhir sikap kepribadian. Semua komponen tersebut dapat dicapai jika seorang guru mampu menyusun rancangan program pembelajaran, melaksanakan interaksi belajar dan mengajar yang aktif, melakukan penilaian dan tindak lanjut atas prestasi peserta didik, mengembangkan profesi

dengan menambah wawasan pendidikan dan terakhir menguasai bahan kajian akademik (dalam, Kunandar 2009).

Semua komponen tersebut tidak dapat tercapai jika seorang guru berada dalam kondisi tertekan. Kondisi yang tertekan ini sering dikenal dengan *stress*. *Stress* menurut Sarafino (1990) merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang (dalam smet, 1994).

Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara pada seorang guru TK di Pekanbaru pada tanggal 27 Oktober 2014. Hasil wawancara menunjukkan bahwa guru sangat sulit menghadapi kondisi yang tertekan akibat tingkah laku beberapa murid yang sulit diatur. Jika dinasihati murid tersebut tidak pernah mendengarkan. Jika murid sudah sangat keterlaluan sampai mengganggu temannya yang lain guru semakin bingung bagaimana harus menasehati. Sehingga hanya memperbanyak sabar saat menghadapi murid. Masalah lain yang juga membuat guru untuk sulit menghadapinya adalah wali murid yang selalu menyalahkan pihak sekolah khususnya guru jika anak mereka mengalami masalah, seperti mengeluarkan kata-kata kotor. Wali murid juga tidak segan-segan menegur pihak sekolah serta menganggap pihak sekolah lalai dalam mengawasi anak mereka saat bermain dilingkungan sekolah. Pada hal pihak sekolah berusaha semaksimal mungkin yang terbaik untuk anak didik mereka.

Selanjutnya hasil wawancara yang dilakukan pada seorang guru TK pada hari senin tanggal 05 Januari 2015 di Pekanbaru menyatakan bahwa beliau sangat sedih ketika berhadapan dengan wali murid yang ikut mendikte tentang cara mengajar anaknya. Sulitnya melakukan *coping* terhadap kondisi yang *stressfull* ini mengakibatkan guru susah untuk berkonsentrasi dalam melakukan pekerjaan serta masalah ini menjadi sebuah beban pikiran yang mengakibatkan sulit untuk tidur.

Menurut Sipon (2001) seorang guru yang tidak mampu melakukan *coping* terhadap kondisi *stressnya* akan bertindak secara tidak wajar terutama kepada murid yang tidak melaksanakan tugas dengan baik atau kepada murid yang bertingkah laku tidak baik. *Coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull* (dalam Smet, 1994). Kata mengelola dalam definisi ini penting yakni menunjukkan bahwa upaya mengatasi masalah cukup bervariasi dan tidak selalu mengarah pada solusi dari masalah itu sendiri (Sarafino, 2006). Artinya ketika seorang guru tidak mampu mengatasi kondisi *stressfullnya* dengan cara yang tepat, baik yang berasal dari internal maupun eksternal maka akan terjadi tindakan yang tidak wajar seperti tindakan kekerasan. Hal ini terlihat dengan maraknya fenomena kekerasan pada murid-murid baik di dalam maupun diluar negeri.

Pada tahun 2013 silam ternyata di Indonesia terjadi kasus kekerasan yang diakibatkan oleh hal sederhana. Kekerasan yang dilakukan oleh seorang guru TK ini terjadi hanya dikarenakan seorang murid terlambat saat menyiram tanaman disekolah (www.detik.com).

Pada tahun 2009 silam, dikota Pekanbaru tindakan yang tidak wajar juga dilakukan oleh seorang guru terhadap muridnya. Kasus kekerasan tersebut terjadi pada murid SDN 001 Rintis di Jalan Hang Tuah Pekanbaru. Pada kasus ini murid yang menjadi korban mengalami Luka dalam di telinga yang diduga terjadi akibat pukulan benda tumpul yang cukup keras oleh salah seorang gurunya (www.riauinfo.com).

Guru yang memiliki tingkat *coping stress* yang buruk tidak hanya membuat seorang guru melakukan tindakan kekerasan terhadap muridnya, namun juga melakukan tindakan yang tidak wajar terhadap dirinya sendiri. Seorang guru di Amerika nekat membakar diri di taman bermain sekolah pada malam hari. Hal ini dilakukannya karena khawatir hasil ujian murid-muridnya tidak memuaskan. Setelah ditelusuri ternyata guru tersebut sangat tertekan selama mengajar di sekolah, karena tidak mengetahui bagaimana melakukan *coping* untuk *stressnya* akhirnya guru tersebut mengambil jalan pintas yaitu dengan membakar dirinya sendiri. Hal ini terungkap dari pernyataannya selama ini yaitu *Teaching is a stressful job* (www.dailymail.co.uk). Artinya menjalani profesi sebagai seorang guru yang bertugas mengajar dan mendidik ini penuh dengan tekanan yang berdampak pada kondisi psikis yang sulit untuk di *coping*.

Kondisi *stressfull* pada guru ini dipengaruhi beberapa faktor. Hasil sebuah penelitian menyebutkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat *stress* dengan jenis kelamin, status perkawinan, tingkat pendidikan, pengalaman kerja, tanggung jawab pekerjaan dan lokasi sekolah. Studi ini juga menemukan bahwa faktor yang mempengaruhi status kesehatan mental guru adalah beban kerja guru tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan bahwa dalam lingkungan sekolah, *stressor* utama guru adalah kenakalan murid (Izzah dan Samad, 2010). Hal ini berarti beban kerja dan kenakalan murid yang tidak bisa diatur adalah masalah utama yang harus di *coping* oleh seorang guru.

Pada penelitian Arismunandar dan Ardhana (1998) menemukan bahwa sumber masalah pada sebuah profesi guru yang paling dominan adalah: (1) potongan gaji, (2) kenaikan pangkat/jabatan yang tertunda, (3) siswa perorangan yang berkelakuan buruk terus menerus, (4) konflik dengan personil lain, (5) lingkungan sekolah yang terlalu bising, (6) kurangnya motivasi, perhatian, dan respon siswa terhadap pelajaran. Supaya dapat mengatasi masalah yang dihadapi maka guru harus mampu melakukan *coping stress* yang tepat untuk setiap kondisi yang *stressfull*. Kesimpulan lainnya diketahui bahwa pada umumnya kondisi yang sangat membutuhkan *coping stress* pada guru dinilai lebih signifikan oleh guru SD dibandingkan dengan guru SLTP dan guru SMU (Ekawarna, Sofyan, 2010). Artinya semakin rendah tingkat pendidikan yang diajar maka tingkat *coping stress* yang harus menjadi bekal seorang guru dalam menghadapi masalah harus semakin tinggi pula.

Banyaknya fenomena yang menunjukkan kondisi tidak wajar pada guru TK saat menyelesaikan masalah menunjukkan bahwa guru TK masih belum mampu melakukan *coping* terhadap *stressnya*. Artinya *coping stress* guru TK masih buruk. Jika hal ini dibiarkan, maka interaksi yang buruk antara guru dan murid akan terus terjadi dari waktu ke waktu.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) ada dua strategi *coping* yaitu, pertama *problem focused coping* (berfokus masalah) terdiri dari *coping* aktif, perencanaan, pembatasan aktivitas, penundaan, dan pencarian dukungan sosial untuk mendapatkan bantuan. Artinya jika guru dalam kondisi tertekan dilingkungan sekolah dapat melakukan perencanaan dalam mengajar, membuat pembatasan aktivitas selama disekolah, dan mencari dukungan sosial untuk membuat guru tetap siap dalam mengajar serta menganggap bahwa mengajar bukan hanya tuntutan namun juga hal yang menyenangkan. Kedua *emotional focused coping* (berfokus emosi) terdiri dari pencarian dukungan sosial untuk alasan-alasan yang emosional, penginterpretasian kembali secara positif, penerimaan, pengingkaran, dan pengalihan ke agama. Artinya jika guru mampu menentukan *coping* yang tepat, tentunya akan mengubah pola pikir menjadi lebih positif dan tidak mudah marah saat melihat sikap dan tingkah laku murid yang tidak baik sehingga tidak muncul kondisi *stressfull*.

Menurut Taylor (1991) keberhasilan dari *coping* lebih tergantung dari penggabungan strategi *coping* yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh *stress*, dari pada mencoba menemukan satu strategi *coping* yang paling berhasil (dalam Smet, 1994). Proses *coping stress* itu sendiri bukanlah

peristiwa tunggal, karena proses ini melibatkan hubungan yang sedang berlangsung dengan lingkungan individu dilihat sebagai rangkaian dinamis (Sarafino, 2006). Artinya butuh *coping stress* yang tepat untuk menyelesaikan masalah dari setiap kondisi *stressfull* yang berbeda-beda baik itu berhubungan dengan lingkungan sekitar maupun diri sendiri.

Salah satu strategi *coping* yang pernah dikembangkan adalah *Stress Inoculation Training* (SIT). SIT ini pertama kali dikembangkan oleh Donald Meichenbaum pada tahun 1977. SIT dikembangkan sebagai salah satu bentuk keterampilan *coping stress* yang mengintegrasikan penelitian tentang peranan kognitif dan afektif dalam menghadapi sebuah masalah melalui modifikasi perilaku dan kognitif (Meichenbaum, 1977).

SIT juga memiliki tujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan keterampilan *coping* yang berhubungan dengan manajemen *stress*. Ini dapat disamakan dengan jenis imunisasi medis, bahwa ia mencoba untuk mempersiapkan individu untuk menangani situasi sebelum *stress* itu muncul.

Di dalam sebuah jurnal yang ditulis oleh Donald Meichenbaum, Ph.D (1996) disimpulkan bahwa SIT memiliki tiga fase, yaitu pada tahap konseptualisasi awal, terapis mendidik subjek tentang sifat umum dari *stress* dan menjelaskan konsep-konsep penting seperti penilaian dan distorsi kognitif yang memainkan peran kunci dalam membentuk reaksi *stress*. Gagasan bahwa orang sering secara tidak sengaja membuat *stress* mereka lebih buruk melalui operasi

sadar kebiasaan *coping* yang buruk disampaikan. Akhirnya, terapis bekerja untuk mengembangkan pemahaman yang jelas tentang sifat dari *stress* subjek hadapi.

Bagian penting yang perlu dikomunikasikan dalam tahap konseptualisasi awal SIT adalah persepsi tentang *stress* yang merupakan peluang kreatif dan teka-teki yang harus dipecahkan, dan bukan sebagai hambatan. Individu dibantu untuk membedakan antara aspek *stress* dan reaksi *stress* sehingga individu dapat menentukan *coping stress* yang tepat. Pada tahap ini hubungan kolaborasi antara individu dengan narasumber juga dibangun dengan baik sehingga muncul proses pembelajaran timbal balik dan saling bertukar informasi.

Tahap kedua SIT berfokus pada keterampilan dan latihan untuk menentukan strategi coping dalam situasi tertentu. Keterampilan yang diajarkan pada individu disesuaikan dengan kapasitas dan karakteristik individu agar pelaksanaan menjadi lebih efektif. Keterampilan yang dapat diberikan antara lain regulasi emosi, relaksasi, penilaian kognitif, pemecahan masalah, komunikasi dan keterampilan sosialisasi yang dapat dipilih dan hasil ini diberikan berdasarkan kebutuhan individu.

Di tahap terakhir menitikberatkan pada aplikasi dan tindak lanjut. Narasumber memberikan individu kesempatan untuk berlatih menggunakan keterampilan *coping*. Subjek akan didorong untuk menggunakan berbagai metode simulasi untuk membantu meningkatkan keterampilan *coping* termasuk latihan visualisasi, *role play* (bermain peran), dalam situasi tertekan seperti *stress*, dan praktek perilaku berulang-ulang secara sederhana untuk mengatasi rutinitas

sampai mereka menjadi lebih paham dalam mengatasi *stress* dengan cara yang tepat.

Kondisi stress pada guru TK biasanya disebabkan oleh banyak faktor seperti pemotongan gaji guru, menyusul kenaikan pangkat yang tertunda, siswa perorangan yang berkelakuan buruk terus-menerus, konflik dengan personil sekolah lainnya, lingkungan sekolah yang terlalu bising, dan yang terakhir kurangnya motivasi dan perhatian siswa terhadap pelajaran (dalam Ingarianti, 2009). Oleh karena itu guru TK harus memiliki *coping stress* yang tepat dalam menyelesaikan masalahnya supaya tidak muncul interaksi yang buruk antara guru dan murid serta mampu menekan kasus kekerasan di dunia pendidikan. Oleh karena itu penerapan SIT ini menjadi penting sehingga dapat meningkatkan *coping stress* pada guru TK.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

- 1) Apakah SIT memiliki pengaruh dalam meningkatkan *coping stress* pada guru TK ?

C. Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui apakah SIT memiliki pengaruh dalam meningkatkan *coping stress* yang tepat pada guru TK.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan tema yang sama telah banyak dilakukan baik di luar maupun di dalam negeri. Salah satu penelitian tentang *stress* dilakukan oleh Nurul Izzah dan Abdul Samad (2010) di Malaysia tentang *Assessment of Stress and Its Risk Factors among Primary School Teachers in the Klang Valley, Malaysia*. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat *stress* dengan jenis kelamin, status perkawinan, tingkat pendidikan, pengalaman kerja, tanggung jawab pekerjaan dan lokasi sekolah. Studi ini juga menemukan bahwa faktor yang mempengaruhi status kesehatan mental guru adalah beban kerja guru tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan bahwa dalam lingkungan sekolah, *stressor* utama guru adalah kenakalan murid.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ekawarna dan Hendra Sofyan (2010) di Jambi tentang Kondisi Kerja Fisik, Partisipasi dalam Pengambilan Keputusan dan Kecemasan Sebagai Sumber Stres Pekerjaan Pada guru Sekolah Negeri. Hasil dalam penelitian ini adalah seluruh indikator berpengaruh terhadap

pembentukan masing-masing variabel laten kondisi kerja fisik, partisipasi dalam pengambilan keputusan, kecemasan dan stres pekerjaan guru di Kota Jambi.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Tri Muji Ingarianti (2010) tentang Pelatihan Manajemen Stres Pada guru *Playgroup* dan Taman Kanak-Kanak. Hasil penelitian ini menunjukkan pelatihan teknik relaksasi sebagai upaya manajemen *stress* memberikan informasi berharga pada guru dalam memahami dan mengenali *stress* yang terjadi pada dirinya.

Penelitian terakhir dilakukan oleh Meichenbaum(1996). Penelitian ini mengkaji tentang pengaruh SIT terhadap *coping*. Hasil penelitian ini menunjukkan SIT mampu membantu penderita penyakit kronis untuk mengubah pengaturan lingkungan dan bekerja dengan orang lain secara signifikan dalam mengubah *stress*.

Keaslian dalam penelitian ini di perkuat dengan digunakannya SIT sebagai metode eksperimen yang berjenis kuasi eksperimen dalam menentukan *coping stress* yang tepat untuk guru TK. Subjek dalam penelitian ini adalah guru TK di daerah kota Pekanbaru. Subjek akan diberikan *pretest* dan *posttest* melalui alat ukur *coping stress* untuk melihat perbedaannya.

E. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritik :

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wacana teoritik pada ranah psikologi serta menjadi bahan kajian untuk pengembangan ilmu psikologi terkait SIT, *coping stress*, dan guru TK.

2) Manfaat Praktis :

a. Guru TK

Agar dapat meningkatkan keterampilan *coping stress* guru dengan melakukan SIT.